COUSCOUS PANZANI SOLUTIONS
AUX LÉGUMES D'ÉTÉ, POIS CHICHES, SAUCE TOMATE ÉPICÉE

POUR	PRÉPARATION	CUISSON	ALLERGÈNES	DIFFICULTÉ	PEF	NUTRI-SCORE
100 convives	30 min	35 min	Gluten	Facile	0,050 mPt/kg	A

- Faible teneur en graisses saturées
- Source de protéines
- Source de fibres

21% des besoins journaliers en protéines recommandés pour un adulte*

24% des besoins journaliers en fibres recommandés pour un adulte**



*Besoin en protéine pour un adulte : min 59g / jour, Anses 2016.
** Besoin en fibres pour un adulte : min 30g / jour, Anses 2016.

INGRÉDIENTS

6,6 kg	Couscous **Panzani Solutions**	**55 cL**	Huile de colza
4 kg	Pois chiches égouttés	**500 g**	Concentré de tomate
4 kg	Courgettes	**100 g**	Persil haché
3 kg	Aubergines	**50 g**	Sel fin
2 kg	Tomates concassées	**80 g**	Paprika doux
2 kg	Carottes	**80 g**	Cumin moulu
800 g	Oignons	**80 g**	Ail semoule
		40 g	Poivre moulu

PRÉPARATION

1 - Éplucher et tailler les légumes en gros dés réguliers. Faire revenir les oignons dans l'huile puis ajouter les carottes, courgettes et aubergines.

2 - Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate et les épices. Cuire environ 25 minutes jusqu'à obtention d'une sauce généreuse.

3 - Incorporer les pois chiches égouttés puis poursuivre la cuisson 10 minutes.

4 - Réhydrater le Couscous Panzani Solutions en le couvrant à niveau d'eau bouillante. Mélanger, laisser gonfler puis égrainer soigneusement avant le service.

5 - Dresser le couscous en bac gastronorme inox et servir avec le mélange légumes-pois chiches nappé de sauce tomate épicée. Servir en parsemant de persil haché.